

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 106/11/01

各位親愛的老師及同仁們：

大家好！

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有更多的學習與感動。

在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了多篇與輔導相關的文章以供參考，包括：「幸福的密碼」、「綜合型人才最吃香，培養不被淘汰的能力」、「上課滑手機見怪不怪！？」臧汝芬：網路成癮是毒害年輕一代無形殺手」。期盼能為各位蓄積滿滿的正能量。歡迎深入閱讀，祝福大家!!

**生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!**

## 十一月份重要工作

1. 敬邀參加輔導知能講座-開心農場蔬食分享、點心魔法師DIY，內容精彩，名額有限，時間為11/15(三)12:00~14:50，地點八甲校區教務處1樓G3-106會議室，歡迎報名參加~
2. 為達到預警效果，避免同學在疏忽課業的情形下被退學，懇請老師於11月3日(五)前約談貴班上學期成績1/2以上學分不及格的學生，並將學生「學習不佳原因」登錄於「導師輔導紀錄表」中。
3. 由於心理師人力的進駐，自106學年度起推動院系輔導機制，各系所將有專責心理師負責推動與執行該系所之心理輔導工作。茲將各系所輔導老師名單表列如下：

主責輔導 老師	系所	主責輔導 老師	系所
藍文敏	電子、語傳、能源、工設 (夜)、建築(夜)	吳學治	機械、原民專班、文觀、 經管(夜甲)

劉嘉芯	工設(日)、經管(日)、 建築(日)	林倚萱	材料、光電、財金、資管、 應外(夜)
彭思蓉	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安

#### 4. 聯大開心農場農耕趣

八甲校區華文系後方的「聯大開心農場」，歡迎全校師生組隊報名認養農耕土地，一同參與農耕體驗。不論是導師帶導生或者三五好友相約皆可，本中心將備妥所有農具，並安排相關課程，歡迎大家告訴大家~

5. 「全國大專校院Ucan就業職能平台」乃教育部為了大力推行職業性向與職能教育所應運而生，透過職業興趣探索及職能診斷，學生可藉此平台瞭解自己的職涯發展方向，能更有目標、動機的加強其職場就業相關職能，學校更可善用這些資訊作為校務研究之用，追蹤學生學習成效，並回饋系所進行課程改進。為使分析結果更具意義，本中心將自本學期起推動全校Ucan施測暨班級輔導，可同時結合心理諮商或職涯發展的輔導資源安排各班班級輔導，敬請各位老師們協助盡快排定各班輔導時間。

### 十一月份活動公告

活動預約電話、mail 如下：

☆諮商輔導：八甲校區共教會 G2 棟 3 樓、381245、e-mail:[counseling@nuu.edu.tw](mailto:counseling@nuu.edu.tw)

☆職涯發展輔導：八甲校區資工系 1 樓(賈桃樂學習主題館聯大分館)381242、e-mail:[career@nuu.edu.tw](mailto:career@nuu.edu.tw)

☆資源教室：二坪山校區產研創新暨推廣大樓(舊行政大樓)2 樓、381256、e-mail:[yayu0606@nuu.edu.tw](mailto:yayu0606@nuu.edu.tw)

日期	時間	主題	主講人	地點
11/1 (三)	12:00-13:30	特殊教育推行委員會	蔡東湖校長主持	八甲校區 資訊處 1F 第三會議室 I1-101
11/1 (三)	13:00-14:50	學習輔導活動 壞時代更需要好選擇- 品牌力，玩真的	2014 師鐸獎 蔡淇華老師	八甲校區 光電系 2F B3-228 教室
11/1 (三)	19:00-21:00	跟著我一起用對方法 學英文	SBRGBY 老師 康熙來了、 大學生了沒節目嘉 賓	二坪校區 活動中心 4F 國際會議廳
11/1 (三)	13:00-14:50	自殺防治守門人- 情緒紓壓 (人文學院)	陳孟鈞心理師	八甲校區 人文學院 1F 階梯教室 E1-101
11/4 (六)	08:00-18:00	106 年青年志工培力課 程-志願服務特殊訓練	教育部青年發展署 苗栗縣青年志工中 心	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 4F 第一會議室

日期	時間	主題	主講人	地點
11/15 (三)	12:00-14:50	導師輔導知能- 開心農場蔬食分享 點心魔法師(手工餅乾)	漆容綺心理師	八甲校區 教務處 1F G3-106 會議室
11/29 (三)	13:00-14:50	生命教育講座 -從死亡中學習生命的 意義	鄧明宇主任	八甲校區 機械系 4F A1-413 教室
11/29 (三)	13:00-14:50	如何在校園生活思考 未來職涯發展	林俊宏老師	八甲校區 賈樂學習主題 館聯大分館(資 工系 1F102 教室)
11/29 (三)	17:30-21:30	當我們『銅』在一起 手作坊	木梁作設計工作室 王韋方老師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 4F 第一會議室

## 諮商輔導

### 幸福的密碼

1988 年 4 月，霍華德・金森 24 歲，是美國哥倫比亞大學的哲學系博士。

他畢業論文的課題是《人的幸福感取決於什麼》。

為了完成這一課題，他向市民隨機派發出了一萬份問卷。

問卷中，有詳細的個人資料登記，還有五個選項：A 非常幸福。B 幸福。C 一般。D 痛苦。E 非常痛苦。………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 綜合型人才最吃香，培養不被淘汰的能力

問題 1: 工程、資訊類工作機會多，如何降低人才不足問題？

解方: 熱門科系培養第二專長

「學校不是職業訓練所，而是幫助學生找到有市場機會的研究方向，」成功大學副校長兼研發長陳東陽提出解方，很多企業都希望學校能將畢業生培養成「即戰力」，但真正有進擊力的工程人才要能跨界應用跟掌握未來尖端技術。………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

上課滑手機見怪不怪！？臧汝芬：網路成癮是毒害年輕一代無形殺手

「我試著將「網路成癮，對年輕一代是無形的殺手！」隨著國內滑手機行動上網率快速增加，年輕一代的「網路成癮」現象已造成很多問題，包括憂鬱、焦慮、突然暴怒、無法收心上課，甚至形成反社會人格等負面影響。馬偕兒童醫院近年新開網路成癮門診，資深主治醫師臧汝芬看見受害的孩子不斷增加，求助的家長愈來愈多，但平常大家對於網路成癮已見怪不怪，卻沒看見其帶給孩子的殺傷力有多少，但這需要及早防治。……………[\(繼續閱讀\)](#)